10.008 Pangasius s brokolicou a syrovou omáčkou 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé-pangasius	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
tuk	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
korenie na ryby	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
hladká múka	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca mletá	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
ochucovadlo			0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10
brokolica	4,00	3,60	5,00	4,50	6,00	5,50	7,00	6,50
omáčka								
cesnak	0,02	0,01	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09
maslo	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
smotana	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
syr mäkký	0,50	0,50	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	127		156		187		229	
hmotnosť ryby a brokolice v g	72		86		102		119	
hmotnosť omáčky v g	55		70		85		110	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso z ryby pangasius umyjeme, osušíme, pokrájame na porcie a osolíme. Obalíme v múke zmiešanej s rascou, ochucovadlom a opečieme na horúcom tuku z oboch strán. Umytú, očistenú brokolicu sparíme na pare.

Omáčka: múku opražíme nasucho, pridáme maslo, zalejeme mliekom, smotanou a povaríme. Pridáme mäkký syr a varíme za stáleho miešania, kým sa syr nerozpustí. Dochutíme očisteným, prelisovaným cesnakom. Ak je omáčka hustá zriedime ju mliekom. Povaríme.

Príloha: zemiaky na rôzné spôsoby, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	653	157	12,15	6,7	1,8	11,0	1,4	97,3	0,8	0,132	0,1	0,2	41,5	0,5
B	818	196	14,31	8,9	2,8	13,7	1,7	122,9	1,0	0,168	0,1	0,2	52,0	0,7
C	1061	255	17,16	12,7	4,0	16,5	2,1	151,4	1,2	0,209	0,1	0,2	63,6	0,8
D	1302	312	20,53	16,1	4,9	19,8	2,4	174,0	1,3	0,231	0,1	0,3	67,8	0,9